

Introducimos **los fermentados** por lo más sencillo y más conocido, las coles. Da igual lombarda que repollo, con las dos conseguiremos muy buenos resultados.

En este caso elegiremos la lombarda, más dulce y más suave, aunque el repollo es más conocido por el chucrut, receta tradicional alemana.

INGREDIENTES

- ▷ **Una col** de 1 Kg aproximadamente.
- ▷ **Sal marina atlántica** sin antiapelmazantes (mirarlo bien, es importante).
- ▷ **Bote de cristal** con tapa de cristal y con alambre muelle o bote especial para fermentados (se encuentra fácilmente).

ELABORACIÓN

- ▶ Cortamos la col en juliana fina, con cuchillo o con máquina, guardando las hojas grandes y duras de fuera para el final. Por cada kg., añadimos una cucharada sopera de sal, y en ese momento amasamos la col con la sal unos 10 minutos para ablandar la celulosa de la col y mezclar bien la sal. Con este trabajo forzamos a la sinéresis (salida de líquido de la col por efecto de la sal), dejando más fácil el trabajo a las bacterias.
- ▶ Después del amasado cogemos la col y la introduciremos en el frasco que dispongamos, apretando la masa de col muy intensamente con la mano o con un utensilio cilíndrico, como por ejemplo, mano de almirez o rodillo, para dejar la masa sin aire, ya que las bacterias que hacen este trabajo viven sin aire, es decir, son anaerobias. Llegado a este punto, si no queremos que se nos pudra el producto, es muy importante, hacer bien estos pasos, de esta manera podremos conservar la col muchos meses sin estropearse por causa de la bajada de PH; se acidifica en gran medida.
- ▶ Cuando tenemos lleno el frasco y bien apretado todo, sin posibilidad de aire, cogemos las hojas guardadas al principio, las doblamos y las ponemos encima para apretar con ellas. Al cerrar la tapa quedará líquido, pero no importa porque gracias a la goma y el muelle dejara salir tanto el gas de la fermentación como el agua. Esto es señal de que el proceso va bien.
- ▶ Poner el frasco encima de un plato o bandeja para que no manche la mesa o estante donde lo vamos a almacenar. No guardar en nevera hasta que el proceso esté acabado.
- ▶ Dependiendo de la temperatura ambiente y la época del año, los días de proceso varían, pero podemos contar que necesitamos alrededor de 10 a 15 días mínimo, aunque dejando más días no se estropea; coge un poco más de acidez. Antes de decidir si acabamos con el proceso es mejor probarlo y, si nos gusta, lo guardamos en nevera para parar la acción de las bacterias y dejarlas a nuestra disposición y poder usarlo en nuestras sopas y ensaladas.

Una cucharada al día cubrirá las necesidades de probióticos y prebióticos.

SUGERENCIAS EN COCINA.

Acompañando una ensalada no solo da sabor si no que da un toque de color y aroma que sorprenderá a nuestros comensales, además de proporcionar salud interna.

En nuestras sopas, purés y cremas le dará el toque ácido que resaltará todos sus matices de sabor.

Tenerlo siempre a mano, su alta conservación facilita su utilización.

